

# Garches & vous! seniors

www.garches.fr Janvier - février - mars 2024 n° 5

## Retour en images

### Un dessin pour nos aînés



Visite des élèves de l'école Ramon auprès des résidents de la résidence de l'Empereur



Visite des élèves de CP Ramon auprès des résidents de l'Empereur

À l'occasion des fêtes de fin d'année, la Ville de Garches a poursuivi ses actions solidaires envers les seniors avec la 2<sup>e</sup> édition de l'opération solidaire et intergénérationnelle : « **Un dessin pour nos aînés** » en décembre au sein des établissements pour personnes âgées. Dans un esprit de partage et d'échanges avec nos anciens, **les élèves du CP aux CM2 des écoles, publiques et privées**, se sont rendus auprès des résidents des différentes structures pour personnes âgées de la ville. L'occasion pour les jeunes de s'adonner également à quelques chants de Noël et partager une collation, servie par les bénévoles de la réserve citoyenne dans une ambiance joyeuse et festive.

**Un grand merci aux élèves et aux enseignants** pour leur investissement qui ont permis la réussite de cette manifestation solidaire auprès de nos seniors mais aussi aux bénévoles de la réserve citoyenne, toujours aussi fidèles à ce rendez-vous intergénérationnel.



Visite des jeunes au sein de la résidence Isis



Visite des jeunes au sein de la résidence Isis

## Représentation théâtrale à la résidence de l'Empereur



Pour la première fois, **27 élèves de 6<sup>ème</sup>** de la section théâtre d'Isabelle Guidez, professeure de Français au collège **Henri Bergson**, sont venus interpréter, en costume, 10 scènes autour de la thématique de la dispute dans la comédie, le **mardi 30 janvier** devant les seniors de la résidence l'Empereur. Pendant 45 mn, ces artistes en herbe ont joué avec brio des extraits comiques devant un public conquis : *le médecin malgré lui, les fourberies de Scapin, le malade imaginaire, ou encore le voyage de Monsieur Perrichon.*

La précédente édition avec une interprétation du *Bourgeois gentilhomme* en juin 2023 auprès de nos aînés de la RPA Les Tilleuls avec d'autres élèves avait déjà remporté un véritable plébiscite. **Bravo aux élèves pour la qualité de leur interprétation, et merci à leur enseignante** pour son engagement et son investissement qui ont permis la réussite de cette animation.

Trivial poursuit à la résidence Isis le 15 février

## Dictée sans Pivot

À l'écoute de ses aînés, la Ville multiplie les initiatives pour répondre à leurs attentes en travaillant de concert avec les associations notamment les AVF (Accueil des Villes Françaises). Marie-France Leguen, responsable de la Dictée sans Pivot aux AVF, était intervenue avec succès en juin 2023 auprès des seniors de la résidence l'Empereur pour leur proposer un atelier ludique autour de l'orthographe.

Cette dernière a présenté une **nouvelle animation inédite** pour nos aînés du Pôle seniors le **mardi 23 janvier** en mairie en les faisant participer à la dictée sans Pivot sur un extrait du roman Paris-Briançon de l'écrivain Philippe Besson.

Au total, **5 participants ont réalisé un sans-fautes !** Un grand Merci à Marie-France Leguen pour cet atelier et à M. Gillonnier, président des AVF.



Dictée sans Pivot le 23 janvier dans la salle des mariages

## Galette des Rois seniors : célébrer la nouvelle année en musique !



**Dimanche 28 janvier**, près de **200 seniors garchois** se sont rendus à la Galette des Rois organisée par le Pôle seniors au gymnase Le Rallec pour **fêter la nouvelle année en musique** et en chansons en présence des jeunes des écoles élémentaires de Pasteur A et B qui ont partagé cet après-midi convivial et festif dans un esprit intergénérationnel. Un grand merci aux bénévoles de la réserve citoyenne qui ont assuré le service.



Visite du château de Marly le Roi

## Grand succès pour les premières sorties 2024

Le 11 janvier visite guidée du château de Marly le Roi, le 8 février découverte de Creil et de la « Pierre qui a construit Paris », ses églises, ses châteaux, l'Opéra Garnier, le Pont Neuf ou encore les Invalides.



Journée à Creil sur Oise, visite des carrières souterraines

## Le nouveau programme du Pôle seniors est arrivé...

- Des animations, visites, sorties, spectacles, expositions, ateliers de prévention sont proposés aux seniors garchois chaque trimestre. Il vous parviendra début mars.
- Inscriptions dès le **MERCREDI 20 MARS**, par téléphone de **8h30 à 12h** pour les seniors garchois, et de **13h à 17h** pour les seniors hors Garches.



## Seniors, prenez la pause... café



Prochaines dates : **Jeudi 14 mars, Jeudi 2 mai, Jeudi 23 mai, Jeudi 13 juin 2024.**

**Envie d'une après-midi conviviale**, jouer à des jeux de société, faire un billard, confectionner un gâteau, ou tout simplement prendre une collation dans une ambiance simple et dynamique, ce moment est pour vous ! Ouvert spécialement pour les seniors de 14h30 à 16h30.

**Entrée libre.**  
Espace Jeunes de Garches, 86 Grande Rue, 92380 Garches.

## Handicap



Prochaines séances : **le samedi à 15h00**  
13 janvier  
3 février  
9 mars  
6 avril  
4 mai  
15 juin  
Tarif unique : 4€

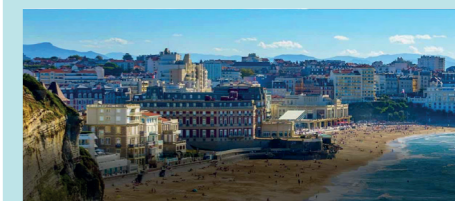
## Séances Ciné-Relax



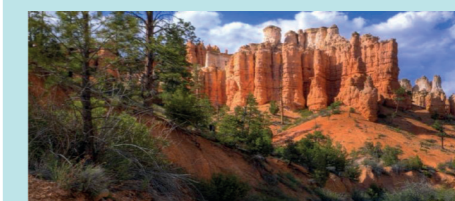
Une convention partenariale a été signée avec l'association Ciné-Relax pour offrir aux personnes en situation de handicap et à leurs familles la possibilité d'accéder à une séance mensuelle au cinéma dans un dispositif d'accueil et de projection adapté. En effet, le handicap lourd (autisme, polyhandicap, handicap mental et psychique, maladie d'Alzheimer) peut entraîner des comportements atypiques et inhabituels.

Prochaines séances à 15h au centre culturel : **9 mars, 6 avril, 4 mai et 15 juin.**  
Tarif unique : 4 €

## Voyages



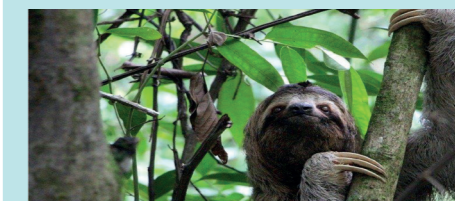
**Escapade en pays Basque**  
du 24 au 29 avril 2024  
6 jours / 5 nuits



**Circuit côte ouest des États-Unis**  
du 30 mai au 10 juin 2024  
12 jours / 10 nuits



**Beautés du Monténégro**  
du 15 au 22 mai 2024  
8 jours / 7 nuits



**Circuit au Costa Rica**  
du 16 au 26 septembre 2024  
11 jours / 9 nuits

Renseignements et inscriptions auprès du Pôle seniors, programmes sur <https://garches.fr/seniors/pole-seniors/>

# Dispositifs

## Lutte contre l'isolement

### EnsembleS avec la Croix-Rouge

Ce dispositif « EnsembleS », mis en place en 2020 pendant la crise Covid, pour répondre à une urgence sociale afin d'identifier les personnes souffrant d'isolement et de solitude en leur proposant de rompre cet isolement par le biais d'activités créatrices de lien social. Ce dispositif, étendu et reconduit après la pandémie, permet de :

- Détecter les personnes isolées,
- Créer du lien,
- Diagnostiquer les situations sociales complexes,
- Travailler en partenariat avec le CCAS pour le suivi et l'accompagnement de ces personnes,
- Mener des actions en lien avec la Croix Rouge,
- Faire le lien avec d'autres associations caritatives.

Les bénévoles de la Croix-Rouge de Garches organisent et accueillent, **une fois par mois**, les personnes isolées identifiées, notamment par le biais du CCAS, à venir



partager dans les locaux de l'Unité locale, 7 rue des suisses, des activités qui favorisent le lien social.

**Prochaines dates les dimanches : 17 mars** (jeux de société et réalité virtuelle), **21 avril** (atelier pâtisserie et Autonomy), **16 juin** (atelier loisirs créatifs et rédaction de lettre). Local Unité locale Croix-Rouge, 7, rue des Suisses, de 15h30 à 18h. Parallèlement, dans le cadre des actions de lutte contre l'isolement menées par le Pôle senior, la Ville s'est dotée, suite à l'obtention de subventions, de **deux triporteurs électriques**, permettant aux personnes âgées de **profiter de balades gratuites**, qui seront assurées par les bénévoles de la Croix-Rouge, les **dimanches 18 mai et 21 juillet** au parc de Saint-Cloud, de 15h30 à 18h, à destination des personnes inscrites dans le dispositif.

- Renseignements : 07 80 91 04 83  
[ensembles.garches@croix-rouge.fr](mailto:ensembles.garches@croix-rouge.fr)

## Un nouveau véhicule pour l'Autre Bus

**L'Autre Bus**  
Transport collectif à la demande  
**réservé aux personnes à mobilité réduite**

GRATUIT

Sur réservation au 01 60 77 20 20  
jusqu'à 12h la veille, et  
le jour même selon disponibilités

Garches

Le service de transport à la demande est à destination des Garchois à mobilité réduite, qu'il s'agisse de personnes âgées, de personnes en situation de handicap et de manière générale, toute personne qui, compte-tenu de son âge, ou d'un handicap –permanent ou temporaire– (sortie d'hospitalisation) ne peut utiliser les transports publics réguliers.

Ce **transport collectif à la demande et gratuit**, en porte à porte, est disponible, suite à l'inscription, en contactant une centrale de réservation. Dès le 12 mars, un nouveau véhicule «propre» sera mis en service, et fonctionnera selon les mêmes modalités :

**du mardi au vendredi matin de 9h à 12h30, le samedi matin de 8h30 à 12h30, et du mardi au jeudi après-midi de 14h à 18h** (réduction des horaires de fonctionnement en août). L'Autre Bus **dessert la commune de Garches dans son intégralité, et sur la commune de Saint-Cloud** : l'hôpital des 4 villes, la maison de retraite Lélégard, le CLIC Gérico et le parc de Saint Cloud par l'entrée de la ferme du Piqueur. Sur le périmètre du Chesnay, l'Autre Bus dessert le centre commercial Westfiels Parly II, le 1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois.

- Renseignements et inscriptions :  
[ccas@garches.fr](mailto:ccas@garches.fr) ou 0147956650 ou 51.

## Ateliers prévention santé



### La prévention des risques cardiovasculaires

Une conférence, suivi de 5 ateliers de 2 heures. Mardis de 14h à 16h du 5 mars au 23 avril (hors vacances scolaires).

- 1- Conférence pour comprendre les facteurs à risque et les **effets du vieillissement sur le cœur et la circulation sanguine.**
- 2- La **gestion du stress** et des **émotions**
- 3- Le rythme, le bien être, la santé
- 4- Les accidents vasculaires cérébraux, les prévenir, c'est vital
- 5- Faire de l'alimentation une alliée de son cœur, et non un ennemi.
- 6- La pratique régulière et modérée d'activités physiques

## Dac 92 – Ma mobilité



4 temps forts rythmeront ce dispositif et proposeront un programme complet à la personne

**JEUDI 5 SEPT.**  
de 10h à 11h30

**1) Ma mobilité, c'est l'affaire de tous :** réunion d'information en mairie.

**En SEPTEMBRE**  
et sur  
rendez-vous

**2) Ma mobilité adaptée à mon environnement :** bilan à domicile avec un ergothérapeute pour repérer les dangers et obstacles potentiels et vivre chez soi en toute sécurité.

**du 24/09 au 10/12**  
de 10h à 11h

**3) Ma mobilité adaptée à ma condition physique :** 10 séances collectives d'APA, salle Guy Béart à la Médiathèque.

**JEUDI 12 DÉC.**  
à 10h

**4) Ma mobilité ne s'arrête pas là :** réunion en mairie en clôture du cycle avec conseils et préconisations pour adapter les bons réflexes et repartir avec des fiches pratiques.

- **Places limitées à 10 personnes qui s'engagent à suivre la totalité** des 4 temps forts.

Renseignements et inscriptions : [pole.seniors@garches.fr](mailto:pole.seniors@garches.fr) ou 01 47 95 66 56 ou 58.